

健康講座②ごきげんな一日

月 日	令和7年9月19日（金）
時 間	10:00～11:30
場 所	大会議室
講 師	栗原 香代子 氏
主 管	健康づくり委員会

健康づくり普及員の栗原香代子さん(相模原音楽家連盟)の指導とピアノ伴奏で全12曲を歌いました。

昔の唱歌、歌謡曲、外国の歌など、歌詞の情感を表現しながら歌ったり、「アブラハムの子」の曲にあわせて体を動かしたりして、文字通りごきげんな楽しい1日になりました。

「普段あまり声を出す機会がないので、今日はすっきりした」という感想が多く寄せられました。



講師の栗原さん



だんだんと声が出てきました



♪アブラハムには7人の子